仕様

項目		内容
電源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1380W
	高周波出力	800W、600W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,140W（ヒーター1,120W）
オーブン		消費電力1,140W（ヒーター1,120W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅470×奥行375×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質量（重量）		約11kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力800Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機時消費電力は、約1.7Wです。

お客様メモ

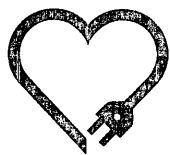
購入店名　★後日のために記入しておいてください。サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　－　　－　　）

ご購入年月日：　　年　　月　　日

愛情点検

● 長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

● オーブンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	お願い
●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

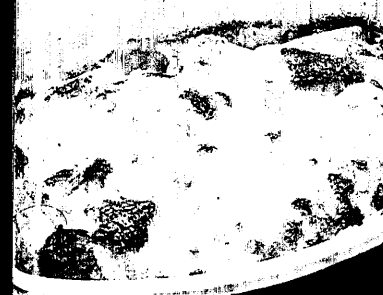
株式会社 日立ホームテック　　株式会社 日立製作所
〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話 (03) 3502-2111

 NH105533-01・200012（日）

HITACHI

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-A4形

マカロニグラタン（作りかた35ページ）

デコレーションケーキ（作りかた41ページ）

フライ、ナゲット（作りかた36ページ）

あたため2段 ご飯と野菜の炒めもの（作りかた15ページ）

八宝菜（作りかた46ページ）

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

もくじ 取扱説明編

クックレットガイドの見かた

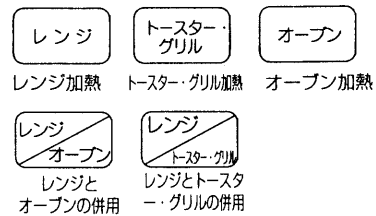
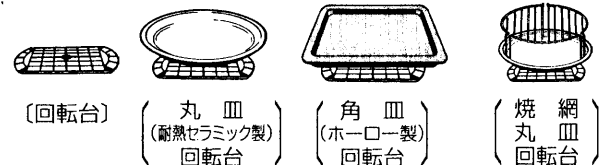
■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ　トースター・グリル　オーブン
レンジ加熱　トースター・グリル加熱　オーブン加熱

レンジとオーブンの併用　レンジとトースター・グリルの併用

■付属品の表示

〔回転台〕　丸皿（耐熱セラミック製）回転台　角皿（ホーロー製）回転台　焼網 丸皿 回転台

■加熱時間の目安は、食品温度（20℃）を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき
あたため 1炒めもの 2フライ 飲みもの 3お酒 4牛乳
ゆで野菜 5葉菜 6根菜 生解凍 7さしみ 8解凍
パリッ庫網焼き 9冷蔵 10冷凍 …… 14トースト

● 手動調理のとき
手動調理キー —— レンジ トースター・グリル オーブン
レンジの出力 —— レンジ 600W 200W 100W
オーブンの温度 — 250℃ 210℃ … 100℃ 発酵
加熱時間 —— 約2分 2〜3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal（キロカロリー）＝4.18kJ（キロジュール）
容量：1ml（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠注意 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- ⚠ この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
- ⃠ この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- ❗ この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

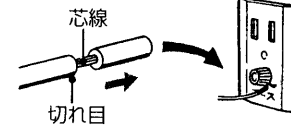
包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
(過熱して発火する恐れ)

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
(感電・漏電の原因)

使用前に包装材は全て取り除くこと。
(発火・火災・やけどの原因)

- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
(火災・感電の原因)

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。
(破裂してけがの原因)

電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
(感電や電波漏れの恐れ)

ドアに物をはさんだまま使わない。
(電波漏れによる障害の恐れ)

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
(発煙・火災・やけどの原因)

ドアの開閉には注意する。
(けが・やけどの原因)

丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)
またドアに重い物は、置かないでください。ドアに食品を置くときはドアの中央に置いてください。端に置くと本体が倒れることがあります。

調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
(破裂してやけどやけがの原因)

吸排気口をふさがない。
(過熱して故障の原因)

本体の上に物を置かない。
(過熱してこげ・変形の恐れ)

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
(感電やショートして発火の原因)

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

食品や飲みものなどを加熱しすぎない。
(突然沸騰して飛び散ることがある)
牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。
加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

- 食品を加熱しすぎない。
  (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)
  少量の食品をオート調理で加熱しないでください。クックレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。
- 加熱室が空のまま加熱しない。
  (異常高温になり故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ)

- 金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
  (火花〈スパーク〉、故障の原因)
- 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。
  (食品がこげたり、燃える恐れ)

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ)
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)
- ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)

トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。(やけどの原因)
- 熱くなったドアなどに水をかけない。
  (割れる恐れ)
- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  (発火の恐れ)

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  (余熱で焼き過ぎになる恐れ)
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

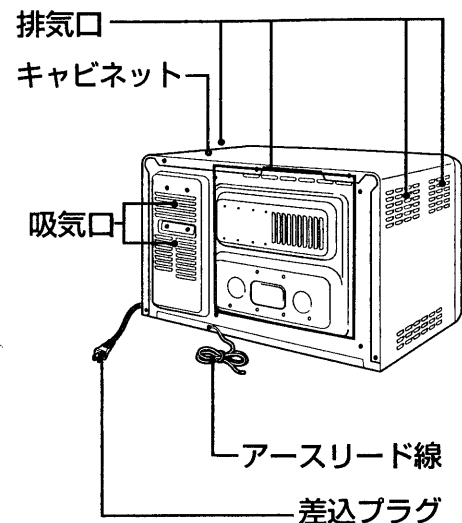
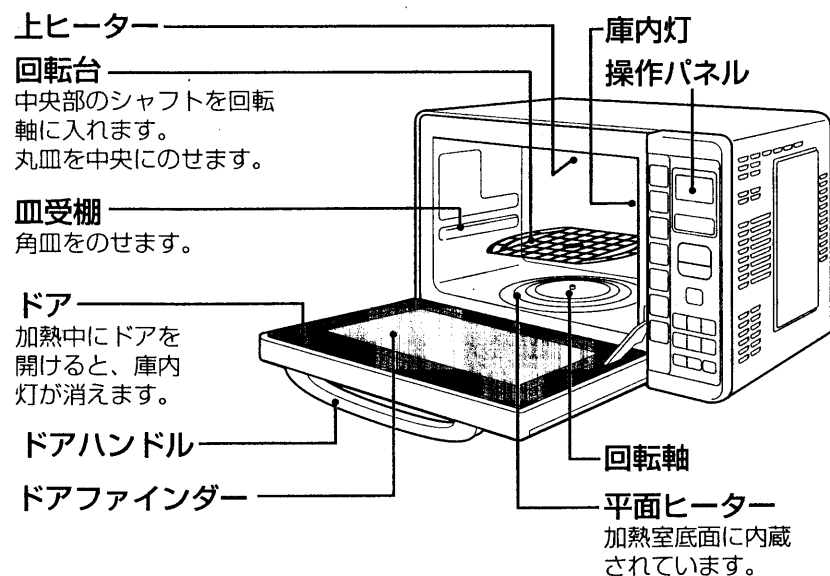
お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
(感電やけがの恐れ)

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
(火災の原因)

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
(やけど・感電の恐れ)

各部のなまえとはたらき
各部のなまえ

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類＼加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オーブン
■丸皿（耐熱セラミック製） 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○
■角皿（ホーロー製）（皿受棚にのせます。） 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網 直火で使うと、変形の原因になります。	× オート調理のあたため2段、パリッ庫網焼き、フライには使えます。	○	○

お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ

熱くなった加熱室内の丸皿、角皿、焼網の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋をお使いください。
（食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

■回転台
加熱室底部にセットしておきます。

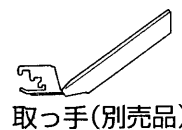
■ククレットガイド（本書）
■保証書

※「取っ手」を別売品（部品番号MRO-N80 003）として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

取っ手（別売品）

操作パネルのはたらき

9.冷蔵 10.冷凍
パリッ庫網焼き
11.ケーキ 12.クッキー
お菓子
13
グラタン
14
トースト

あたため
スタート
2度押しは解凍あたため
あたため2段
とりけし
レンジ
オーブン（発酵）
トースター グリル
10分 1分 10秒
仕上がり/温度
∨ ∧
脱臭

スタートキー
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 22～25ページ

●料理に合わせて［レンジ］［トースター・グリル］［オーブン］を選びます。

［レンジ］：押すと［レンジ600W］➡［レンジ200W］➡［レンジ100W］の順に3段階にセットできます。

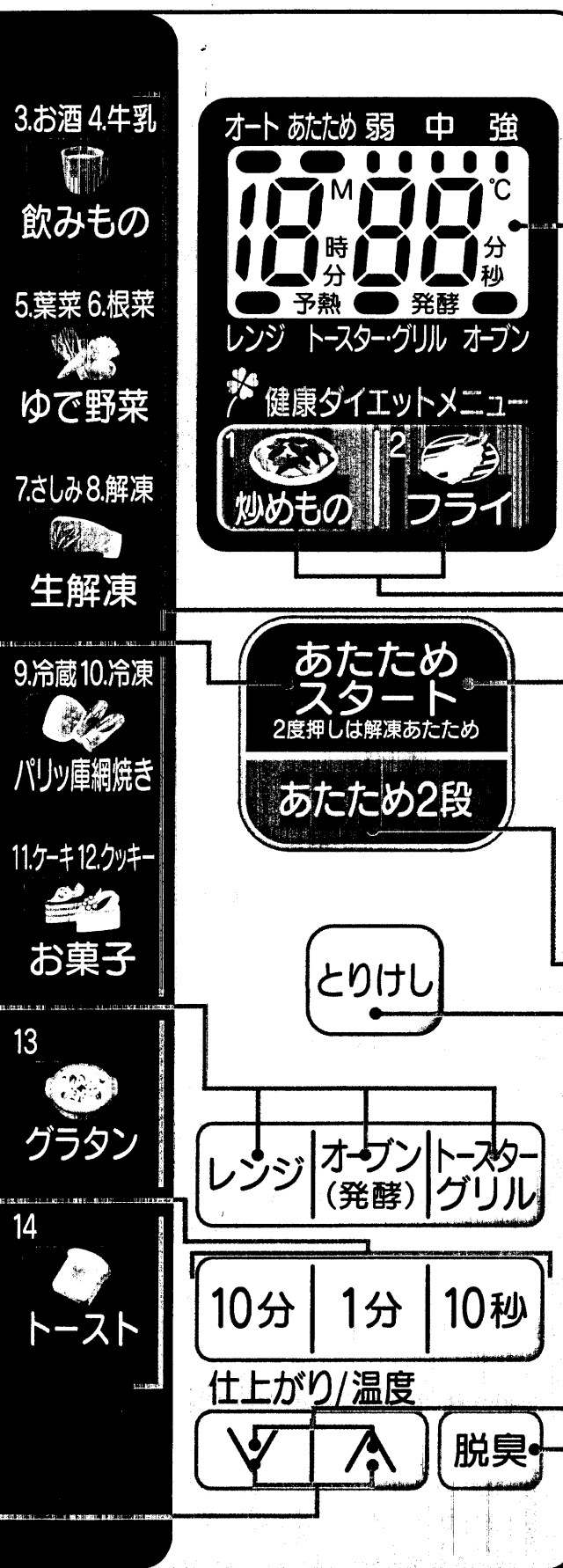
［トースター・グリル］：押すと［トースター・グリル］がセットできます。

［オーブン］：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー

加熱時間や時計をセットするときに使います。
［レンジ］加熱時間は19分50秒計に、［トースター・グリル］加熱は30分計、［オーブン］は90分（1時間30分）計になります。ただし、リレー加熱の［レンジ600W］は19分50秒計、［レンジ200W］［レンジ100W］は90分計になります。

温度調節キー → 24・25ページ

［オーブン］の温度を調節するときに使います。
「あげる」ときは［∧］を押します。
「さげる」ときは［∨］を押します。
［オーブン］加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

待機電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

健康ダイエットメニューキー → 16・17ページ

2つのダイエットキーで炒めものとフライが自動調理できます。キーを押すと表示窓に番号を表示します。

オートメニューキー → 16～21ページ

12種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

あたためキー → 11～14ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたため2段キー → 15ページ

2段であたためるときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・26ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

※操作パネルはＭＲＯ-Ａ4で説明しています。

重量センサーの0点調節のしかた

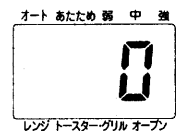
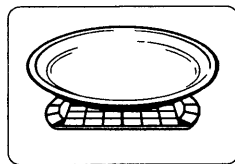
初めて使う前に、0点調節をしてください。

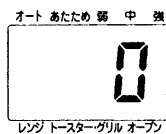
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。
  ドアを開けると❶のように表示します。

❶ ドアを開ける

❷ 回転台に丸皿だけをのせる

- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

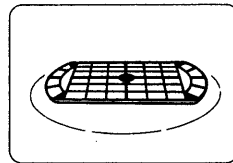
❸ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

※2～3秒後にピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

空焼きのしかた

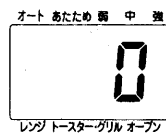
初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

回転台だけをセットする

❶ 脱臭キーを押す

❷ スタートキーを押す

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

空焼きの動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
（やけどの原因）

知っておいていただきたいこと

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります（表示窓の"0"表示が消えます）。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り（表示窓の"0"表示が点灯します）キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

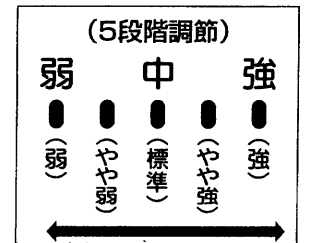
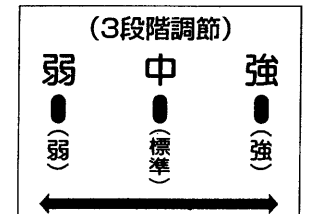
仕上がり調節キー△▽について

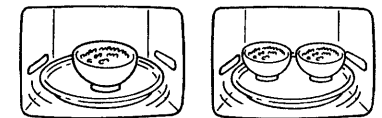
オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

1炒めもの 2フライ 生解凍 7さしみ 8解凍 パリッ庫網焼き 9冷蔵 10冷凍 ～13グラタン のとき、3段階に調節できます。

△を押すと 強 、▽ を押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

あたため 解凍あたため あたため2段 飲みもの 3お酒 4牛乳 ゆで野菜 5葉菜 6根菜 14トースト のとき、5段階に調節できます。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、 あたため 解凍あたため あたため2段 の場合、スタートキーを押した後加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。
食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。
また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあります。

重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。
丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。

♬メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、仕上がり調節キー▽を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音がメロディー音にもどります。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

くるみング加熱ついて

ラップやおおいをしないで あたため やトレーのまま 生解凍 7さしみ 8解凍 ができます。
（野菜の下ごしらえや、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。）

ご使用の前に
使える容器、使えない容器

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

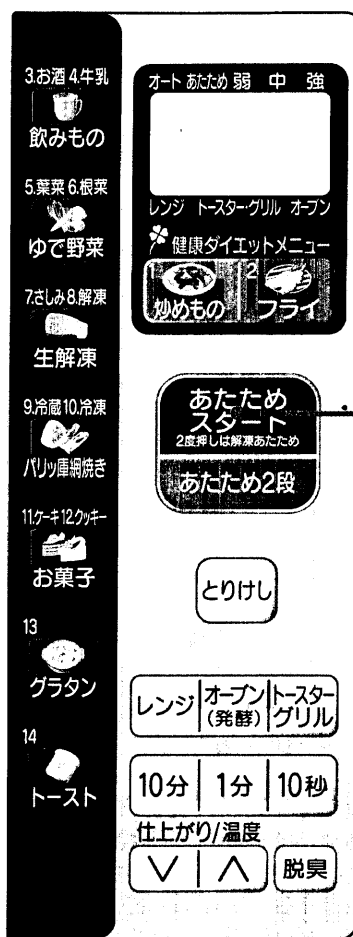
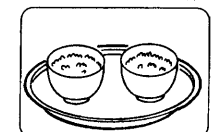
容器の種類 ＼ 加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱（オーブン、トースター・グリル加熱）
ガラス容器	**耐熱性のガラス容器** パイレックス、パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	**耐熱性のないガラス容器** 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものや哺乳びんは、酒や牛乳の短時間のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器	**耐熱性のある陶器・磁器** ココット皿、グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	**日常使っている陶器・磁器** 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	**耐熱性のあるプラスチック容器** ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン、トースター・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	**その他のプラスチック容器**	× 耐熱温度が低いもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

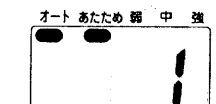
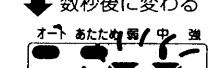
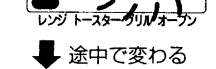
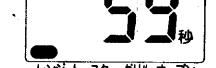
オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

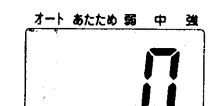
あたため 解凍あたため の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

（ご飯の場合）

❶ あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

数秒後に変わる

途中で変わる

キーを押すごとに 1➡2➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(解凍あたためは12・13ページ参照)
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

- **お酒や牛乳のあたためは 飲みもの 3お酒 4牛乳 を使います。**（16・17ページ参照）
- **あたため キーは、ドアを閉めて5分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。**
  5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

あたため 解凍あたため の上手な使いかた

1回の分量は適量で（14ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,800gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱します。

仕上がり調節は
あつめに仕上げたいときや分量が多いときや冷蔵ものは やや強 や 強 を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは やや弱 や 弱 を使います。強 から 弱 まで5段階に調節できます。（9ページ参照）

インスタント食品は
31ページを参照して加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のままで加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

常温のごはん1杯をあたためる場合は、約33秒で仕上がります。
茶わん150g、常温のごはん150gの場合 あたため 弱 で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が動作し、約33秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。)

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

冷めた料理のあたためのコツ・・

冷蔵のものは、仕上がり調節[やや強]に合わせます。

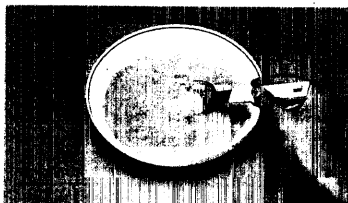
ラップまたはふたを使い分けて

冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。

包装や容器、材質に注意して

市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。

スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は

[生解凍]を使います。(17ページ参照)

いか料理をするとはじける

[レンジ200W]で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(14ページ参照)

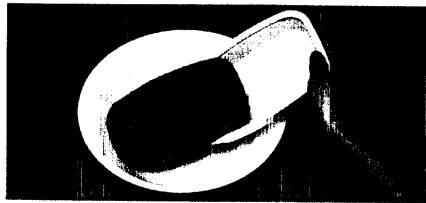
ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・・

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節[やや強]に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて

シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

調理済み食品のフリージングのコツ

★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。
★ご飯やカレーなどは
1人分、1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。
★野菜は
固めにゆでて、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。

あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(14・22ページ参照)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節[やや弱]に合わせる	×

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 仕上がり調節[やや強]に合わせる。	●
	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節[やや強]に合わせる。	×

解凍あたためメニュー

●[あたため]キーを2度押して[解凍あたため]で調理します。

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。
(14ページ参照) ●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。 おにぎり2個以上のときは間をあける。 ●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの／揚げもの	●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節[やや弱]か[弱]に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、ふたをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動 レンジ600W の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 分量	あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	約1分
	焼きとり		150g（5串）	1分40秒～2分
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	40～50秒
	コロッケ		150g（2個）	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	1分40秒～2分
	酢豚・八宝菜		200g（1人分）	
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒～2分
	煮魚		100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10～13個）	約1分20秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	1分40秒～2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150ml（1人分）	1分20秒～1分40秒

料理の解凍あたため

■手動 レンジ600W の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

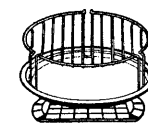
	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	●	150g（1杯）	2分10秒～2分30秒
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	4分～4分30秒
	スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒～3分
	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	約1分40秒
	コロッケ		150g（2個）	2分～2分30秒
炒めもの	八宝菜	●	200g（1人分）	3～4分
	ミートボール		100g（1人分）	約2分30秒
蒸しもの	シューマイ	●	200g（10～13個）	2分30秒～3分
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	4分～4分30秒

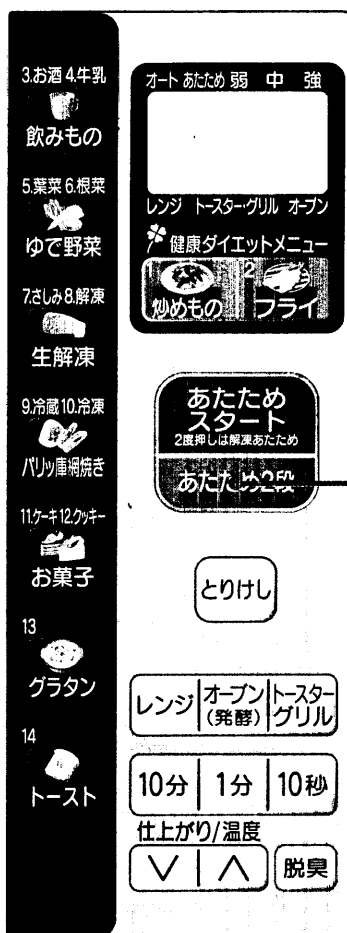
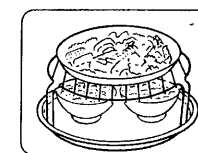
■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ600W で加熱してください。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	1分～1分20秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類		80g（1～2個）	20～30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げ、加熱後かき混ぜる。
	ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒～2分	
	スイートコーン	●	300g（1本）	5～6分	袋から出してサッと水にくぐらせて皿にのせ、ラップまたはふたをする。
	枝豆・かぼちゃ		200g	2～3分	

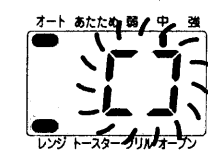
オート調理 あたため2段

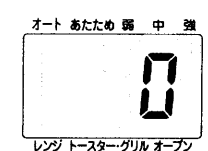
器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！

あたため２段 の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

（ご飯と八宝菜の場合）

❶ あたため２段 キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終わります。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。

● 残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
● あたため２段 キーは、ドアを閉めて5分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため2段 キーを押してください。
※ あたため2段 で冷凍食品の解凍あたためはできません。

あたため２段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う。容器に入れた食品を２段であたためる。

あたため2段 であたためられるメニューは
13ページの「あたためメニュー」です。
ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品（14ページ参照）、飲みもの（お酒、牛乳など）のあたためはできません。

1回の分量は（14ページ参照）
あたため2段 のとき、1～6人分です。
分量は食品と容器を合わせて3,000gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

上手にあたためるには
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

2段（上段：焼網、下段：丸皿）の使い分けは
容器の形状や大きさは、深さによって使い分けます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

⚠注意

- **食品を入れないで加熱しない。**（やけどの原因）
  焼網が熱くなります。
- **変形した焼網は使用しない。**
- **必ず、食品は容器に入れる。**
- **加熱後、焼網が熱くなっていることがある。**（やけどの原因）
  加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- **食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。**
  （容器の破損やけがの原因）
  すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オート調理

健康ダイエットメニュー 1炒めもの 2フライ

油をほとんど使わずに高火力レンジで作る炒めものや、煎りパン粉を使い油をおさえたヘルシーフライは、カロリーをおさえたヘルシーメニューです。

オート調理

オートメニュー 飲みもの ゆで野菜

飲みもの：お酒や牛乳はキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。
ゆで野菜：お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

1炒めもの ～ ゆで野菜 5葉菜 6根菜 の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。（17ページ参照）

（例）2フライ の場合

（えびのガーリックフライの場合）

● 食品を入れる

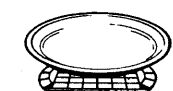
❶ 2フライ キーを押す

❷ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

1炒めもの メニューのコツ

付属の丸皿、回転台を使う。

使用容器は
陶磁器や耐熱性容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。（46～47ページ参照）

1回の分量は
一度に作れる分量は標準量です。（この分量以外のオート調理はできません）

ラップは
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

1炒めもの メニューでこんな料理ができます。

1炒めもの メニューと記載ページ	
1炒めもの	八宝菜(46) 牛肉とピーマンの細切り炒め(46) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(46) 鶏肉ときのこの中華炒め(47) 焼きそば(47)

2フライ キーのコツ

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

1回の分量は
½量～標準量です。（この分量以外のオート調理はできません）

パン粉は煎ったものを使う
作りかたは45ページ参照してください。

煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

2フライ キーでこんな料理ができます。

2フライ メニューと記載ページ	
2フライ	ヒレカツ（45） えびのガーリックフライ（45）

⚠ 注意

1炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。
少量（標準量の½量以下）で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

飲みもの 3お酒 4牛乳 のコツ

付属の丸皿、回転台を使う。

飲みもの キーを押すごとに3➡4➡3とセットできます。
3はお酒をあたためるときに使います。
4は牛乳やコーヒーなどをあたためるときに使います。

容器に八分目まで入れて
徳利のときはくびれた部分より、1cmほど下まで入れます。

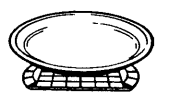
びん詰は必ず栓を抜いて

仕上がり調節キーの使い分け
弱 から 強 まで5段階に調節できます。（9ページ参照）

1回の分量は1～6杯(本)です 1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安（レンジ600W）
お酒	飲みもの 3お酒	130ml(徳利1本)	50秒～1分
		180ml(徳利1本 コップ1杯)	1分10秒～1分30秒
甘酒		150ml(1人分)	1分10秒～1分30秒
牛乳	飲みもの 4牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分20秒

仕上がりがぬるかったときは
レンジ600W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

ゆで野菜 5葉菜 6根菜 のコツ

付属の丸皿、回転台を使う。

ゆで野菜 キーを押すごとに5➡6➡5とセットできます。
5は葉菜を調理するときに使います。
6は根菜を調理するときに使います。

1回の分量は
葉菜類は100～500g、根菜類は100～1,000gです。分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で様子を見ながら加熱します。（22ページ参照）

野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い分けます（32ページ参照）

葉菜・根菜のメニューは
32ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、レンジ600W で加熱します。100g未満の場合は手動で調理します。

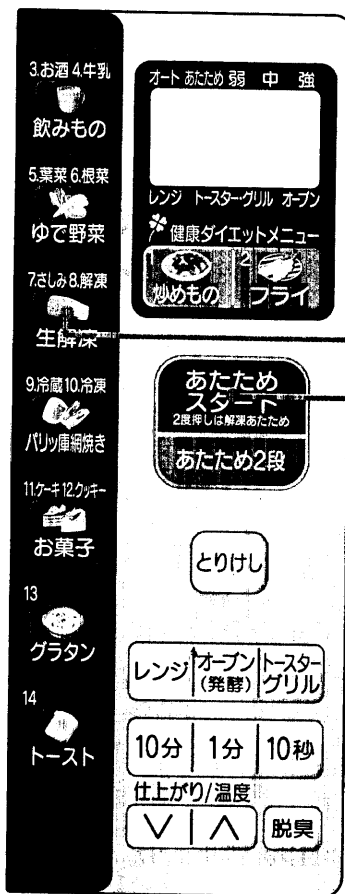
仕上がり調節キーは
●やわらかめにしたい場合は、やや強 や 強、固めにしたい場合には やや弱 や 弱 にします。

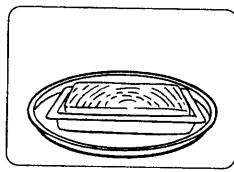
直接丸皿にのせて
葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

オート調理 **オートメニュー** 生解凍

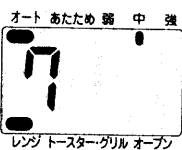
生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

生解凍 の使いかた （1度押し：7さしみ 2度押し：8解凍）

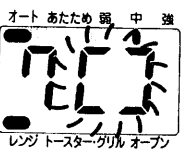
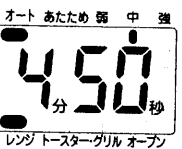
付属の丸皿、回転台を使う。

(例) 7さしみ の場合

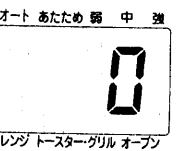
食品を入れる

（さしみの場合）

1 生解凍 **キーを1度押す**

表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。

キーを押すごとに 7➡8➡7 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

●**加熱室は冷ましてから使ってください。**
トースター・グリル、オーブン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

●**発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。**

生解凍 の上手な使いかた

●**冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**

●**一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。**
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。（32ページ参照）

●**冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。**

●**発泡スチロール製のトレーを使って**
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

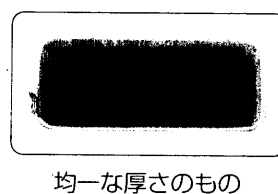
●**生解凍 7さしみ 8解凍 を使い分け**
さしみとして解凍する場合は、生解凍（1度押し）7さしみ にします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍（2度押し）8 解 凍 にします。
（冷凍野菜の解凍（14ページ参照）、調理済み冷凍食品の解凍は、手動 レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。）

●**アルミホイルを使って**
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。

●**解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。**

●**とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W か レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します。**

生解凍 7さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

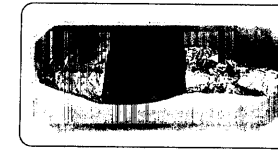
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

生解凍 8 解 凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、かたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍してから、それぞれ3～5分放置して自然解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

上手なフリージング法

★**材料は新鮮なものを**
1回分ずつ（200～300g）に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★**ラップなどでピッタリ密封を**

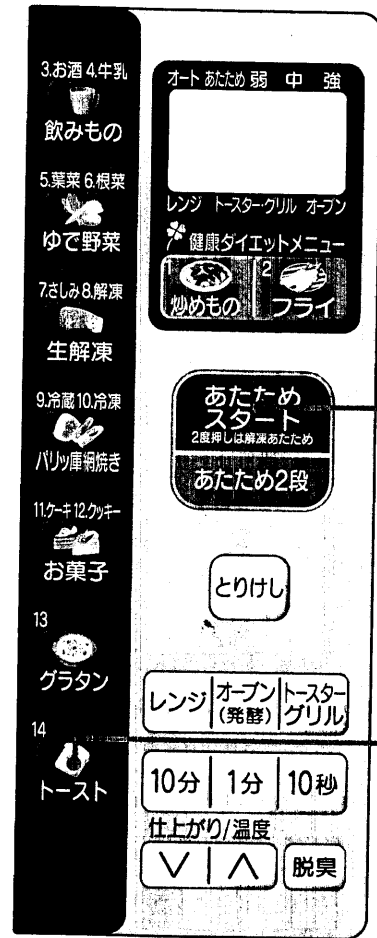
★**魚の下ごしらえは**
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

★**バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

オート調理

オートメニュー

パリッ庫網焼き 9冷蔵 ～14トースト の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(21ページ参照)

(例) 14トースト の場合

食品を入れる

(トーストの場合)

14トースト キーを押す

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

パリッ庫網焼き 9冷蔵 10冷凍 のコツ

分量は
1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

加熱する食品は
ハンバーグや焼きおにぎり、春巻きや揚げものなど調理済みの冷蔵、冷凍食品やチルド食品です。
中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて
小さくて焼網にのせにくいものは丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。
9冷蔵 は、常温や冷蔵保存の食品やチルド食品を加熱します。10冷凍 は、冷凍食品を加熱します。

丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
丸皿にクッキングシート(オーブン用)は使用できます。

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないようにして取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドで記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。
食品と容器を合わせた100g以下の分量は、オート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

食品の重さに適した容器で
食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理すると食品がこげたり燃えたりすることがあります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

あたため あたため2段 キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す
空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

14トースト のコツ

置きかたは
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。
1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

焼け具合は
回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。

焼きが足りなかったときは
トースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

オートメニューと表示

メニューの種類	表示窓の表示	使用する付属品
1炒めもの	1	(丸皿 回転台)
2フライ	2	(焼網・丸皿・回転台)
飲みもの 3お酒	3	
飲みもの 4牛乳	4	
ゆで野菜 5葉菜	5	
ゆで野菜 6根菜	6	(丸皿 回転台)
生解凍 7さしみ	7	
生解凍 8解凍	8	
パリッ庫網焼き 9冷蔵	9	
パリッ庫網焼き 10冷凍	10	(焼網・丸皿・回転台)
お菓子 11ケーキ	11	
お菓子 12クッキー	12	(丸皿 回転台)
13グラタン	13	
14トースト	14	(回転台)

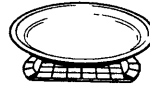
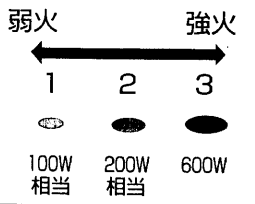
手動調理

レンジ

レンジの出力を手動キーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。

付属の丸皿、回転台を使う。

レンジ加熱の種類

弱火		強火
1	2	3
100W相当	200W相当	600W

トースター グリル

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

付属の回転台を使う。

レンジ トースター・グリル の使いかた

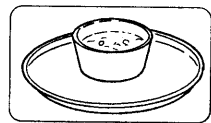
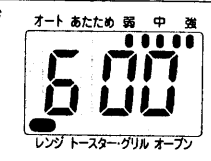
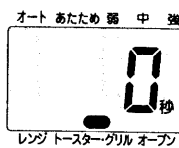
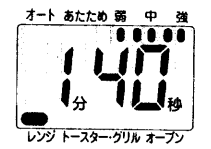
(例) レンジ の場合

（みそ汁のあたためのの場合）

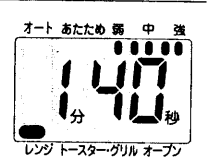
3.お酒 4.牛乳 飲みもの
5.葉菜 6.根菜 ゆで野菜
7.さしみ 8.解凍 生解凍
9.冷蔵 10.冷凍 パリッ庫網焼き
11.ケーキ 12.クッキー お菓子
13 グラタン
14 トースト
オート あたため 弱 中 強
レンジ トースター・グリル オーブン
健康ダイエットメニュー 1 炒めもの 2 フライ
あたため スタート 2度押しは解凍あたため あたため2段
とりけし
レンジ オーブン（発酵） トースター・グリル
10分 1分 10秒
仕上がり/温度 ∨ ∧ 脱臭

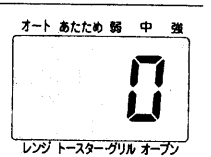
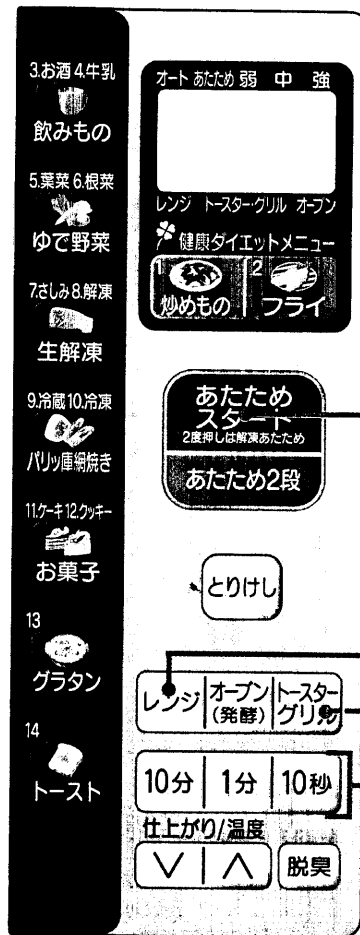
● 食品を入れる

❶ レンジキーを1度押す

■キーを押すごとにレンジ出力は600W ➡ 200W ➡100Wの順にセットできます。

トースター・グリルの場合は トースター・グリル キーを1度押します。

❷ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

❸ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100ｇ当たり レンジ600W の加熱時間の目安

食品の種類		生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒
	根菜類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
魚介類		1分30秒～2分	50秒～1分10秒
肉類		1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒
ご飯類		——	40秒～50秒
めん類		——	50秒～1分10秒
汁もの（みそ汁・スープなど）		——	1分10秒～1分30秒
飲みもの（酒・牛乳など）		——	40秒～1分
パン・まんじゅう		——	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分10秒	——

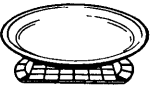
（標準温度20℃のとき）

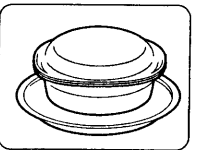
●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

レンジ600W と レンジ200W / レンジ100W のリレー加熱 自動切換

レンジ600W でひと煮立ちさせ、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。ご飯などを炊くときに使う加熱方法です。

付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

（ご飯の場合）

❶ レンジ600W をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ600W を選ぶ

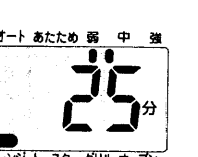
※ レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、❷の レンジ キーは受けつけません。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

❷ レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200W または レンジ100W に合わせる

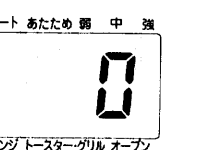
（レンジ200W の場合）

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

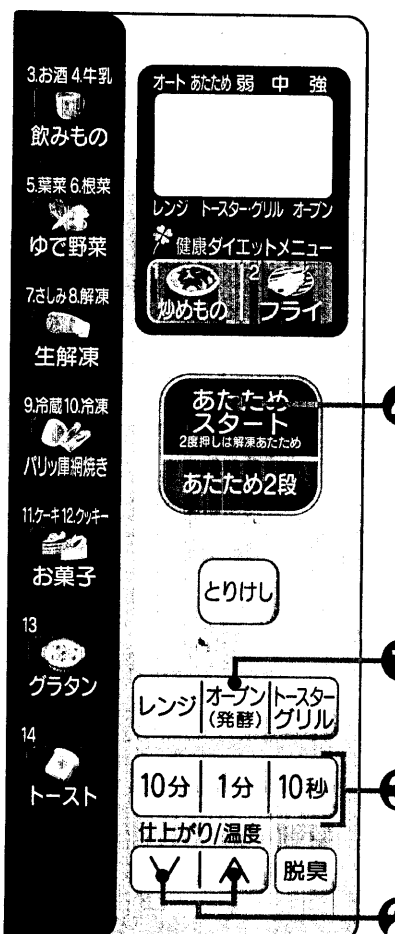
途中で変わる

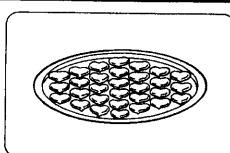
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

手動調理 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100〜210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

オーブン (予熱なし)、発酵 の使いかた

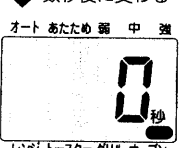
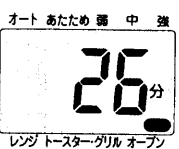
付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

食品を入れる

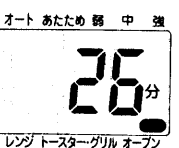
※角皿を使ってロールケーキを焼くときは、料理編の40ページを参照します。

(クッキーの場合)

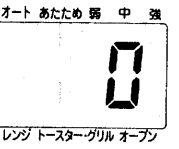
❶ オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする

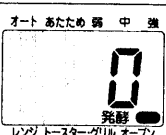
❷ 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

数秒後に変わる

❸ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

❹ スタートキーを押す

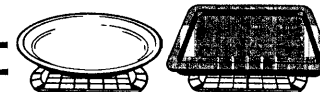
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

発酵のときは
温度調節キー∨を押して 発酵 に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー∧∨を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

角皿を使うときは
加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。
●角皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり)の使いかた

付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

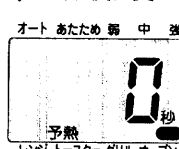
予熱をする

回転台だけにします。

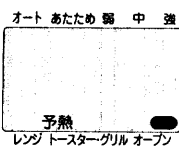
❶ オーブン キーを2度押し オーブン (予熱あり)にする

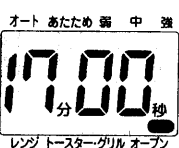
❷ 温度調節キーで温度を合わせる

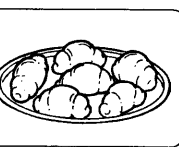
■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

数秒後に変わる

❸ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

❹ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

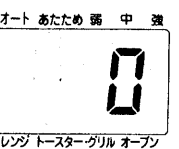
■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

(バターロールの場合)

❺ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
手動 オーブン (予熱なし)の使いかた(24ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー∧∨を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キーを押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

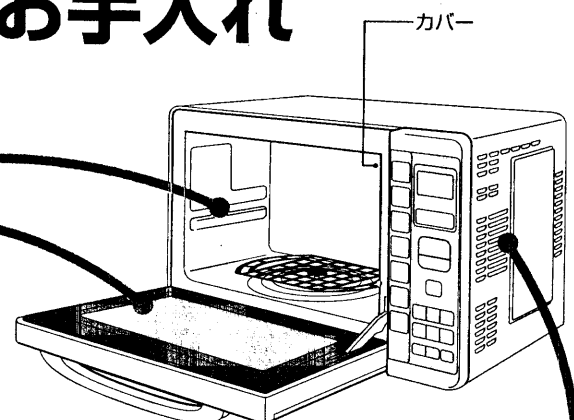
250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

角皿を使うときは
加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。
●角皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。

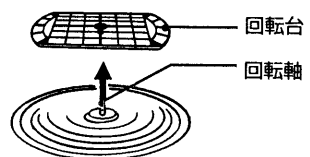
お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

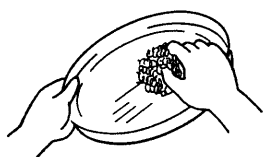
丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠ 注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。

キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

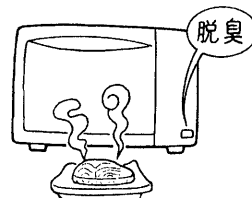
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

[脱臭] キーを使います ……….

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

⚠注意　「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな ‥‥‥ と思ったら

次のことをお調べください

動作しない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

レンジのとき火花(スパーク)が出る

- 角皿を誤って使用していませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな ‥‥‥ と思ったら

次の場合は故障ではありません

症状		説明
■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
■動作中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■[あたため] キー、[あたため2段]キーを押してもスタートしない	➔	ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして[あたため]キーまたは [あたため2段] キーを押してください。(11、15ページ参照)
■動作中「ジージー」と音がする	➔	インバーターの動作音です。
■角皿で加熱したら、むらが多い	➔	角皿での加熱は、加熱途中で角皿の奥と手前の入れ替えが必要です。(24・25ページ参照)
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理と[オーブン](予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔	待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。
■終了音の音が切り替わった	➔	仕上がり調節キー [V] を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➔	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
C 00	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ▮数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（8ページ参照）
C 01	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ▮数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（8ページ参照）
C 02	●回転台と丸皿がセットされていません。 回転台と丸皿をセットして加熱します。
C 03	●生解凍の食品の分量が多すぎます。 解凍する食品の分量を100～1,000gにします。（19ページ参照）
H21、H23、H41、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

オーブンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
この期間は通商産業省の指導によるものです。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

● このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（29ページ）の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは　出張修理

27・28ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
0120－3121－68

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
0120－3121－11

＊フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	（011）833－5088	札幌市白石区東札幌2条4－1－10
東北地区	（022）232－5088	仙台市宮城野区扇町1－1－45
関東・甲信越地区	（03）3834－8588	台東区東上野2－7－5（日立家電上野ビル）
中部地区	（052）795－5088	名古屋市守山区川宮町55（日立家電守山ビル）
関西地区	（078）431－5088	神戸市東灘区甲南町1－3－8
中国地区	（082）231－5088	広島市西区観音新町1－7－17
四国地区	（0877）47－1088	坂出市林田町4285－143
九州・沖縄地区	（092）281－5088	福岡市博多区店屋町7－18（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

－F.12－

●印はオート調理です

レンジの便利な使いかた

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ 200W 約1分40秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W を使い 約1分30秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ 200W 4分30秒～5分 加熱します。

•バターやチョコレート、煮干しは、レンジ 600W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾 燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ 600W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

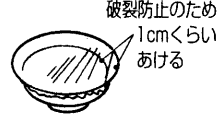
煮干し（120g）は内臓を取って皿に広げ レンジ 200W 4～5分 途中かき混ぜながら加熱します。

冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩（少々）で味をつけます。

簡単利用

豆腐の水きり

1丁（約300g）を皿にのせて レンジ 600W 1分30秒～2分30秒 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干ししいたけのもどし

容器に干ししいたけ（2～3枚）とひたひたの水を入れてラップか小皿で落としぶたをし レンジ 600W 1分～1分30秒 加熱します。

アイスクリームを食べごろに

カチカチに凍った冷凍アイスクリームは容器に入れ、100gあたり レンジ 100W 40～50秒 で食べごろになります。

•食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。　（1ml＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	**カップめん(標準量)** レンジ 600W 5～6分 **袋入りラーメン** レンジ 600W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 （袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。）	あたため

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップまたはふたをします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は14ページ、酒、牛乳は17ページを参照してください。)

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ600W) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 5葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分10秒~2分30秒
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	ゆで野菜 5葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	2分30秒~3分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分30秒~3分
	とうもろこし	ゆで野菜 5葉菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	5~6分
	かぼちゃ	強	大きさをそろえて切る。		200g	3分~3分30秒
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 6根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
	ごぼう れんこん	ゆで野菜 6根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。		150g 300g	約4分 6~7分
炒めもの	八宝菜 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 鶏肉ときのこの中華炒め 焼きそば	1炒めもの	46、47ページ参照	●	標準量	レンジ600W 8~9分

生ものの肉、魚の解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間(レンジ100W)	材料	分量	加熱時間(レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒~5分
薄切り肉	200g	4~5分	いか(ロール)	100g	1分30秒~2分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして)5分~6分30秒	切り身魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。
ただし、＊印のメニューは回転台のみを使用します。

(　)は予熱ありの加熱時間

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法と加熱時間	記載ページ
朝食・お総菜	トースト*	14トースト	2枚	オーブン 210℃ 8~9分	34
	マカロニグラタン	13グラタン	2皿	オーブン 210℃ 約28分(約26分)	35
	冷凍グラタン	13グラタン 強	2皿	オーブン 210℃ 約32分(約28分)	
お菓子	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子 12クッキー	丸皿1枚分	オーブン 160℃ 24~26分(約23分)	40
	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	お菓子 11ケーキ	直径15cm	オーブン 150℃ 32~36分(約32分)	41
		お菓子 11ケーキ	直径18・21cm	オーブン 150℃ 44~48分(約42分)	
		お菓子 11ケーキ	直径24cm	オーブン 140℃ 52~56分(約52分)	
	チーズケーキ	お菓子 11ケーキ 強	直径21cm	オーブン 140℃ 約60分(約56分)	42

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

(1ml=1cc)

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	–	–	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	–	–	120

朝食＆お総菜

トースト

14トースト　トースター・グリル

加熱時間の目安　約8分
カロリー（1枚分）約170kcal

材料（2枚分）
食パン（1枚1.5～3cm厚さのもの）……2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 14トースト で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 市販のロールパンや菓子パン（2～4個）焼くときは、包装をはずし、回転台に並べ オーブン 210℃ 7～9分 焼きます。

トーストのコツ

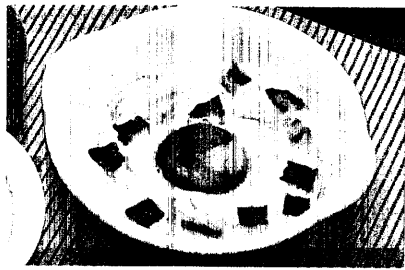
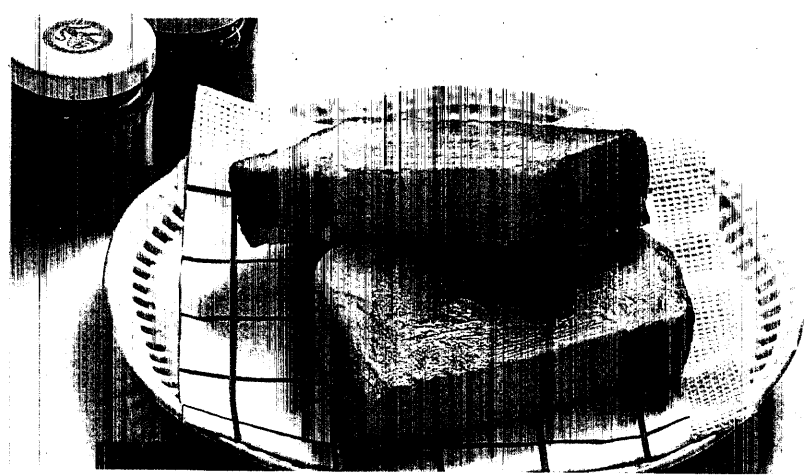
●一度に焼ける分量は1～2枚
●パンの置きかたは

1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

●裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。（回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。）
●仕上がり調節は
パンの厚さや種類（メーカー）、保存状態によって焼き色が違います。
焼き色を濃いめにしたいときは やや強 か 強 に、薄くしたいときは やや弱 か 弱 にします。
冷凍したパンは やや強 で、乾燥ぎみのパンは やや弱 で焼きます。
弱 から 強 まで5段階に調節できます。（9ページ参照）
●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。（発火する恐れ）

ベーコンエッグ

レンジ 200W　2分～2分30秒

カロリー　約110kcal

材料（1個分）
卵……1個
ベーコン（1cm角切り）……1/3枚
玉ねぎ（薄切り）……少々

作りかた
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2～3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして レンジ 200W 2分～2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠注意

卵を レンジ 600W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ 200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

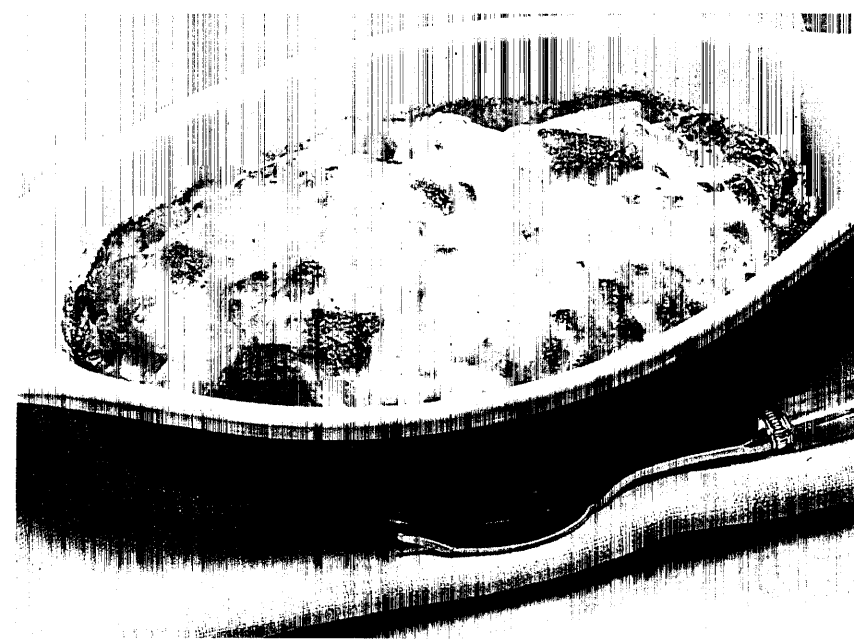
ピザ

オーブン　200℃　18～22分

カロリー　約750kcal

材料（直径18～20cmのもの1枚分）
市販のピザクラスト（ピザの台）……1枚
ピザソース（市販のもの）……適量
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）……1/4個弱（約40g）
　ベーコン（たんざく切り）……30g
　サラミソーセージ（薄切り）……4枚
　ピーマン（輪切り）……1個
　マッシュルーム缶（スライス）……小1/2缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）……3個
ナチュラルチーズ（ピザ用）……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。
❷ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし、オーブン 200℃ 18～22分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。

マカロニグラタン

13グラタン　オーブン

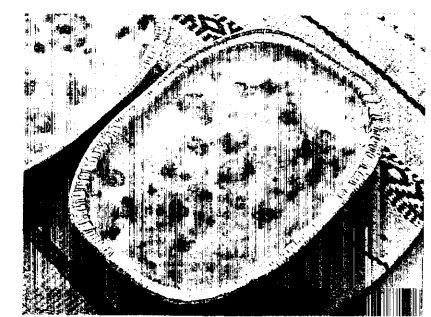
加熱時間の目安（2皿分）約27分
カロリー（1人分）　約500kcal

材料（4人分）
マカロニ……80g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm角切り）……100g
　大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）……8尾（約100g）
　玉ねぎ（薄切り）……1/2個（約100g）
　マッシュルーム缶（スライス）……小1缶（約50g）
　バター……25g
　塩、こしょう……各少々
ホワイトソース……カップ3
ナチュラルチーズ（ピザ用または粉チーズを適量）……80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を丸皿に並べ、13グラタン で焼きます。
❻ 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱します。

	分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶ 小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	❷ 牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	4～5分	6～8分	11～12分

冷凍グラタン

13グラタン　オーブン

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約30分

材料（2人分）
冷凍グラタン（市販のもの）……2皿

作りかた
冷凍グラタンを丸皿に並べ、13グラタン 強 で焼きます。

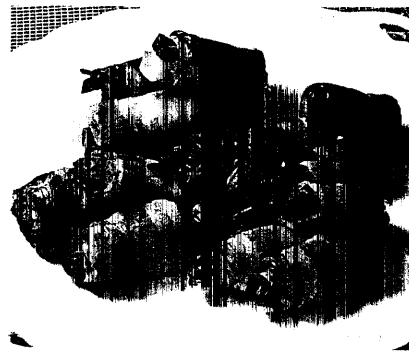
〔ひとくちメモ〕
• ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

●分量は
一度に1～3人分まで焼けます。
●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。
●焼くときの皿の置きかたは

1皿のときは前後どちらかに寄せます。容器によっては3皿が入らないものがあります。
●具の状態によって
焼き上がりが違ってきますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは レンジ 600W であたためてから焼きます。
●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。
●焼きが足りなかったときは
オーブン 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

⚠注意

具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ600W　約2分
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）……6枚（約100g）
ウインナーソーセージ……6本（約100g）

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ600W 約2分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ウインナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。

いり卵

レンジ600W　約40秒
カロリー　約90kcal

材料（1個分）
卵……1個
Ⓐ｛砂糖……小さじ½
　 塩……少々

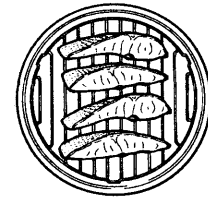
作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ600W 約40秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

鮭の塩焼き

トースター・グリル　20～24分

カロリー（1切れ分）約170kcal

材料（4切れ分）
生鮭の切り身（1切れ約100gのもの）・4切れ
塩……少々

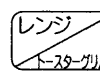
作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 丸皿に焼網をのせて、サラダ油（分量外）をぬってから①を並べ、トースター・グリル 20～24分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 塩鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分）　約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し トースター・グリル 18～20分 焼きます。

フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き
10 冷凍
レンジ／トースター・グリル

加熱時間の目安　約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……100～300g

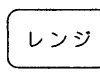
作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 10冷凍（2度押し）で焼きます。

パリッ庫網焼きのコツ

●分量は
1人分（約100g）～4人分までです。（この分量以外のオート調理はできません）

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
パリッ庫網焼き 9冷蔵（1度押し）弱 で、同様にできます。

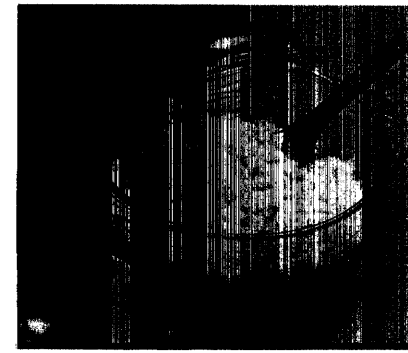
●小さくて焼網にのらないものは、
丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ オーブン 210℃で様子を見ながら加熱します。

イタリアンサラダ

ゆで野菜
5 葉菜
6 根菜
レンジ
加熱時間の目安　約9分
カロリー（1人分）　約400kcal

材料（4人分）
さやいんげん……200g
じゃがいも……大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）……12枚
プロセスチーズ……60g
スタッフドオリーブ（薄切り）……12個
Ⓐ｛アンチョビー（みじん切り）……8枚
　 玉ねぎ（みじん切り）……¼個（約50g）
　 パセリ（みじん切り）……大さじ1
　 レモン汁……大さじ1
　 こしょう……少々
オリーブオイル……カップ½
レモン（くし形切り）……適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み ゆで野菜 5葉菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 6根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ ボールにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

◇◇◇◇◇ *お好みで* ◇◇◇◇◇
オリーブオイルを使った
ドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル（大さじ3）、酢（大さじ2）、塩（小さじ⅔）、砂糖、こしょう（各少々）をよく混ぜて作ります。

ご飯

レンジ600W　約8分
レンジ200W　20～30分
カロリー（1人分）　約260kcal

材料（4人分）
米……カップ2（320g）
水……440～480ml
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
❷ レンジ600W 約8分、レンジ200W 20～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯のコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●水の量と加熱時間　（1ml＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W → レンジ200W
カップ1（160g）	240～260ml	レンジ600W（約6分）→ レンジ200W（約15分）
カップ3（480g）	640～700ml	レンジ600W（約10分）→ レンジ200W（約30分）

茶わん蒸し

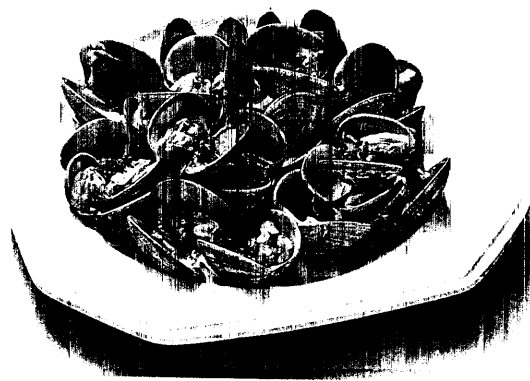
オーブン　160℃　34～38分
カロリー（1人分）　約130kcal

材料（4人分）
卵液（卵1にだし汁約3の割合）
卵……3個（約150ml）
Ⓐ｛だし汁……450～500ml
　 しょうゆ、塩……各小さじ¾
　 みりん……小さじ1
鶏肉（そぎ切り）……約40g
酒……少々
えび（殻つき）……4尾
かまぼこ（薄切り）……8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……8切れ
ゆでぎんなん……8個
三つ葉……適量
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 約2分30秒 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ オーブン 160℃ 34～38分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

魚介

魚介類の解凍

生解凍 7さしみ

あさりのワイン蒸し

レンジ600W 3～4分

カロリー 約120kcal

材料

あさり(殻つき)……約400g
白ワイン……大さじ3
バター……適量
パセリ(みじん切り)……少々

作りかた

❶ あさりは3％の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
❷ ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして レンジ600W 3～4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕

- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

真砂あえ(カロリー130kcal)

いかの三種盛り

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)

冷凍いか……300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子……½腹(約50g)
酒……少々
〈うにあえ〉
練りうに……大さじ1
卵黄……½個分
酒……少々
〈木の芽あえ〉
白みそ……大さじ1
砂糖、だし汁……各大さじ1
酒……少々
木の芽(みじん切り)……4枚

作りかた

❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 7さしみ で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 生解凍 のコツは19ページを参照します。

まぐろどんぶり

加熱時間の目安 約10分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

冷凍まぐろ(さしみ用さく切り)……約400g
Ⓐ しょうゆ……大さじ3
Ⓐ みりん……小さじ1
炊きたてご飯……800g
青じその葉(せん切り)……½枚
焼きのり(細切り)……½枚
白切りごま、練りわさび……各少々

作りかた

❶ まぐろは いかの三種盛り 作りかたの①要領で解凍し、そぎ切りにします。
❷ どんぶりにご飯を盛り、しその葉をのせて、まぐろを並べます。切りごまを散らしてのりをのせ、わさびを添えてからⒶを等分してかけます。

お菓子・パン

チーズチップス

レンジ600W 4分30秒～5分

カロリー 約340kcal

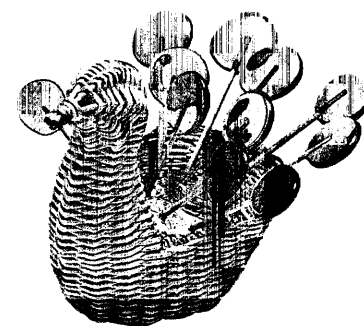
材料

スライスチーズ(4等分する)……3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……各少々

作りかた

❶チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて並べ レンジ600W 4分30秒～5分 途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- スパイスなどをふるときに型紙を使うときれいです。
- スライスチーズはメーカーによって仕上がりが違います。様子を見ながら加熱してください。
- 続けて焼くときは、加熱時間をひかえめにします。

べっこうあめ

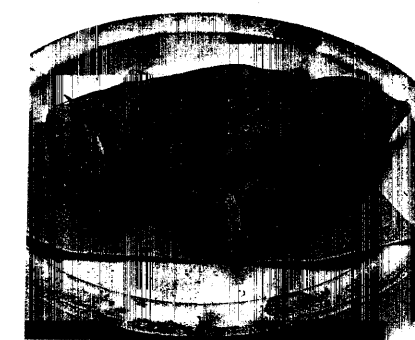
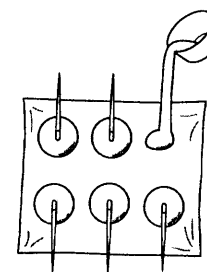
レンジ600W 約3分

カロリー 約150kcal

材料

砂糖……大さじ4
水……大さじ1

作りかた

❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ600W 約3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

焼きいも

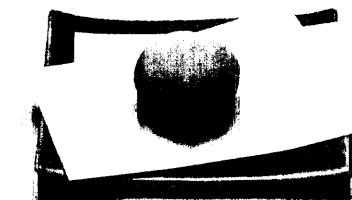
オーブン 250℃ 45～50分

カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた

さつまいも(1本約250gのもの・2～4本)は丸皿に並べ オーブン 250℃ 45～50分 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- じゃがいも(1個約150gのもの・3個)も同様にして加熱し、ベークドポテトに。
- さつまいも(1本約250gのもの) 1～2本なら丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 10冷凍 (2度押し) 強 で作れます。

大福もち

レンジ600W 40～50秒

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ600W 40～50秒 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

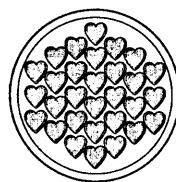
クッキー いろいろ

お菓子 12クッキー　オーブン

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約26分
カロリー　約970kcal

材料(丸皿１枚分)
小麦粉(薄力粉)……110g
バター(室温にもどす)……50g
砂糖……40g
卵(ときほぐす)……½個
バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５mmの厚さにのばします。
❺ 上のラップをはずし、直径３cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、お菓子 12クッキー で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約26分
カロリー　約870kcal

材料(丸皿１枚分)
小麦粉(薄力粉)……90g
バター(室温にもどす)……50g
砂糖……30g
卵(ときほぐす)……大さじ２
バニラエッセンス……少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)……適量

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り お菓子 12クッキー で焼きます。

クッキーのコツ

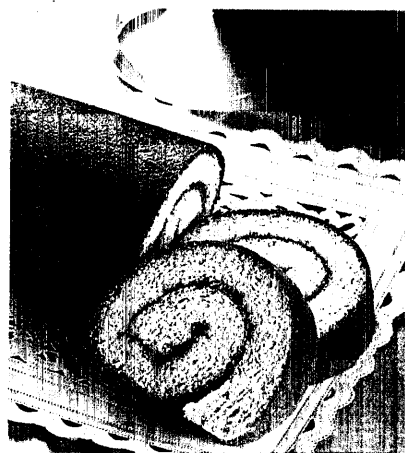
●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、33ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

ロールケーキ

オーブン	160℃
予熱	約15分

カロリー　約1080kcal

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)……80g
砂糖……80g
卵(ときほぐす)……４個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ 牛乳……大さじ１
　 バター……20g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)……適量

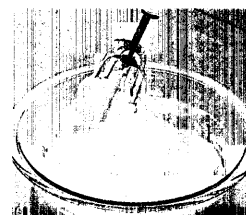
作りかた
❶ 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ200W 約2分 加熱し、溶かします。
❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
❹ オーブン 予熱 160℃ 約15分 で予熱をします。
❺予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼き、残り時間４～６分のところで角皿を取り出して手前と奥を入れ替えて、さらに焼きます。
❻ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❼ 生地を裏返してナイフで１～２cm間隔にすじをつけ、巻き終りを２cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

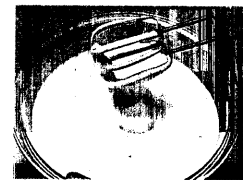
〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安　約41分
カロリー　約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)……100g
砂糖……100g
卵(卵黄と卵白に分ける)……３個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……大さじ１
　 バター……20g
ホイップクリーム……適量
くだもの、アーモンド……各適量

作りかた
❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ200W 約1分30秒 加熱して溶かします。
❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)

❸ 卵黄を加えてバニラエッセンスを加えます。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ お菓子 11ケーキ で焼きます。
❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた
❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15～24cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		60g	130g	180g
砂糖		60g	130g	180g
卵		２個	４個	６個
バター		10g	25g	30g
牛乳		小さじ2	大さじ４	小さじ5
作りかた	❶	約1分10秒	約1分50秒	約2分
	❺	11ケーキ		
加熱時間の目安		約38分	約44分	約48分

●加熱室が熱いときは
オーブン トースター・グリル 14トースト 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

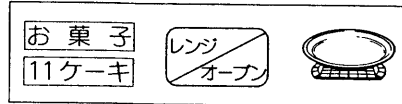
●ケーキの型は
底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。
(33ページ参照)

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

チーズケーキ

お菓子 11ケーキ | レンジ／オーブン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約60分
カロリー　約2720kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ	400g
バター	50g
卵(卵黄と卵白に分ける)	4個
粉砂糖	100g
小麦粉(薄力粉)	40g
生クリーム(室温にもどす)	50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)	½個分

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。

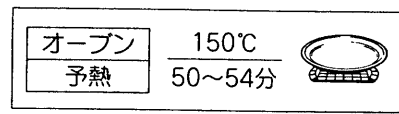
❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 4〜5分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約2分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて お菓子 11ケーキ 強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

パウンドケーキ

オーブン	150℃
予熱	50〜54分

カロリー　約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター(室温にもどす)	100g
卵(ときほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)	60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❸ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせてます。

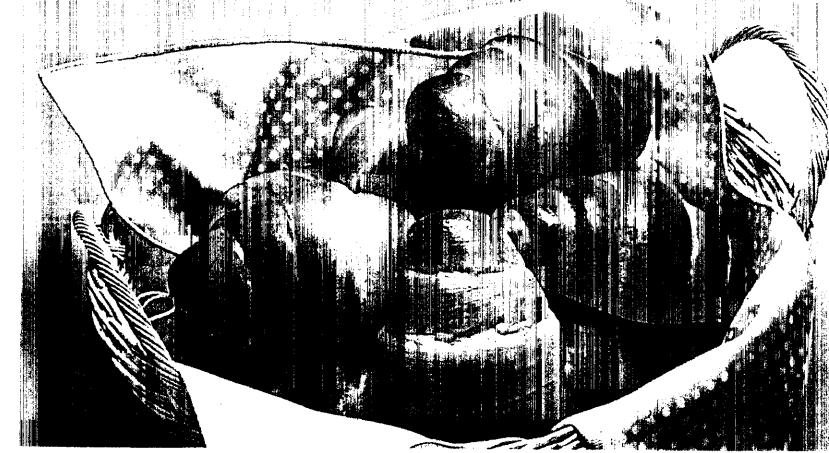
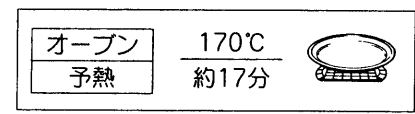
❸ オーブン 予熱 150℃ 50〜54分 で予熱をします。

❹ 予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

• ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート（約30g)を加えて**チョコバナナケーキ**にしてもよいでしょう。

バターロール（ロールパン）

オーブン	170℃
予熱	約17分

カロリー（1個分）　約150kcal

材料(6個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	大さじ2強(約20g)
Ⓐ 塩	小さじ⅓弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
Ⓑ ぬるま湯(約40℃)	20〜30ml
Ⓑ 卵(ときほぐす)	⅓個(約20ml)
Ⓑ 牛乳(室温にもどす)	50ml
バター(室温にもどす)	25g
(つやだし用卵)	
卵	½個
塩	ひとつまみ

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせて オーブン 発酵 50〜60分 発酵させます。

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

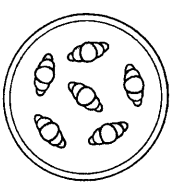
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き オーブン 発酵 20〜30分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵させます。

⓭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓮ オーブン 予熱 170℃ 約17分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⓭を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

• 作りかた ①の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個づつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたり レンジ 600W 20〜30秒 加熱します。

パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約13分

材料
さつま揚げ……………………100～400g
または厚揚げ………1～3枚(150～600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ［パリッ庫網焼き］［9冷蔵］（1度押し）で焼きます。

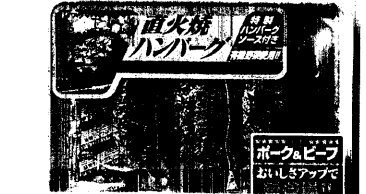
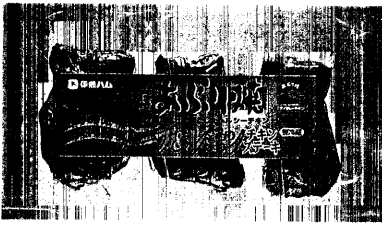
焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
……………………………………1～4切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ［パリッ庫網焼き］［9冷蔵］(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• さめた焼きとり（3～8本）も同様にして焼きます。うなぎのかば焼き（1～2串）は［仕上がり調節］［弱］で焼き、それぞれ盛りつけてからたれをかけます。

［パリッ庫網焼き］［9 冷 蔵］
プリマハム「直火焼ハンバーグ」

伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」ハーブ＆レモン

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約11分

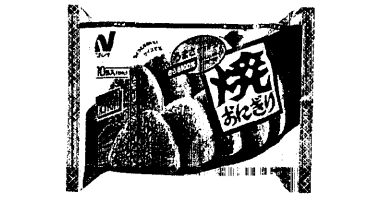
材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)
……………………………………1～4個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………………………………1～4個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ［パリッ庫網焼き］［9冷蔵］(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

⚠ 注意
パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
(2度押し)

［パリッ庫網焼き］［10 冷 凍］
ニチレイ「焼おにぎり」

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり……………… 2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ［パリッ庫網焼き］［10冷凍］(2度押し) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• **冷凍たこ焼き**（5～25個）も同様にして焼きます。ソースは加熱後にかけます。

ニチレイ「ミニハンバーグ」

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 3～18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ［パリッ庫網焼き］［10冷凍］(2度押し) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースがついているときは加熱後にかけます。

ニッスイ「レンジ　DE　春巻」

冷凍春巻き

［仕上がり調節］［弱］

加熱時間の目安　220gで約10分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)‥4～12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ［パリッ庫網焼き］［10冷凍］(2度押し)［弱］で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは［仕上がり調節］［中］で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」

冷凍餃子

［仕上がり調節］［強］

加熱時間の目安　200gで約18分

材料
冷凍餃子 ……………………………5～15個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ［パリッ庫網焼き］［10冷凍］(2度押し)［強］で焼きます。

フライ

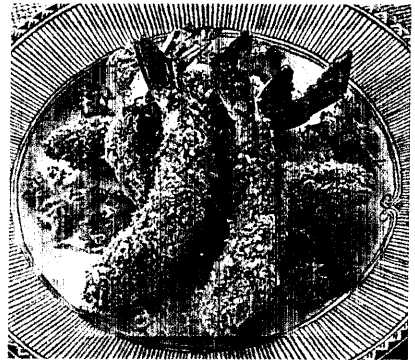
煎りパン粉を衣に…
油をおさえたヘルシーな仕上がり

［2フライ］
ヒレカツ

加熱時間の目安　約22分
カロリー（1個分）約70kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり) ……………… 300g
塩、こしょう ………………… 各適量
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) ………………… 適量
小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ2
卵(ときほぐす) ……………… 1個

作りかた
❶豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ［2フライ］で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、**チキンカツ**になります。
• 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・6切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると**白身魚のフライ**ができます。

えびのガーリックフライ

加熱時間の目安　約21分
カロリー（1個分）約60kcal

材料(12個分)
大正えび(またはブラックタイガー)…… 12尾
にんにく(すりおろす)
……………………………………… 1片
小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ2
卵(ときほぐす) ……………… 1個
Ⓐ 煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) ………… 適量
Ⓐ パセリ(みじん切り) ………… 少々

作りかた
❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。Ⓐは合わせておきます。
❷ えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ［2フライ］で加熱します。

フライのコツ

●分量は
½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

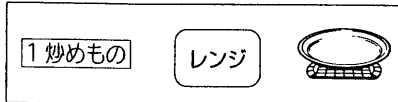
●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

1 炒めもの　レンジ

八宝菜

加熱時間の目安　約7分
カロリー(標準量)　約420kcal

材料(標準量)(2〜3人分)

Ⓐ
- 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)…50g
- えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)…4尾

Ⓑ
- 白菜(ひと口大のそぎ切り)…150g
- ねぎ(5mm幅の斜め切り)…50g
- ゆでたけのこ(薄切り)…50g
- しいたけ(そぎ切り)…2枚
- にんじん(薄切り)…25g
- さやえんどう(筋をとる)…4枚

Ⓒ
- 鶏がらスープ(顆粒)…小さじ2
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ½
- 片栗粉…小さじ2
- ごま油…小さじ½
- 塩、こしょう…各少々

作りかた

❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れ軽くまぜラップをします。
❸ 1 炒めもので加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2〜3人分)

牛もも肉(細切り)…150g

Ⓐ
- ピーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
- ゆでたけのこ(細切り)…50g

Ⓑ
- しょうゆ…小さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1

作りかた

❶ 牛肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ 1 炒めもので加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)

加熱時間の目安　約7分
カロリー(標準量)　約390kcal

材料(標準量)(2〜3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)…100g

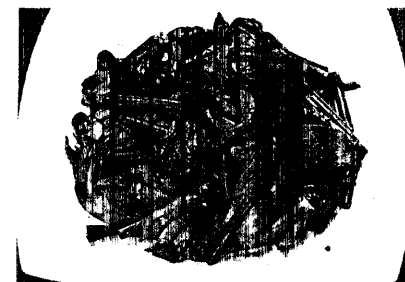
Ⓐ
- キャベツ(ひと口大に切る)…100g
- にんじん(薄切り)…50g
- ピーマン(種を取り、乱切り)…2個
- ねぎ(5mm幅の斜め切り)…50g

Ⓑ
- みそ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 豆板醤…小さじ½
- 片栗粉…小さじ½

作りかた

❶ 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ 1 炒めもので加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

1 炒めもの　レンジ

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約7分
カロリー(標準量)　約400kcal

材料(標準量)(2〜3人分)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)…100g

Ⓐ
- まいたけ(小房に分ける)…1パック
- しめじ(小房に分ける)…1パック
- にんにくの芽(5cm長さに切る)…100g
- にんじん(せん切り)…30g

Ⓑ
- しょうゆ…大さじ½
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ½
- オイスターソース…大さじ½
- 豆板醤…小さじ½
- 片栗粉…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々

作りかた

❶ 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 1 炒めもので加熱し、かき混ぜます。

焼きそば

加熱時間の目安　約7分
カロリー(標準量)　約430kcal

材料(標準量)(1〜2人分)

- 焼きそば用めん(ソース付)…1袋
- 野菜ミックス(約250gのもの)…1袋
- 豚薄切り肉(ひと口大に切る)…50g
- 塩、こしょう…各少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ 1 炒めもので加熱し、かき混ぜます。

炒めもののコツ

●分量は
½量〜表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りないときは
レンジ 600W で、様子を見ながら加熱します。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。